

"I CINQUE TIBETANI"

L'elisir di lunga vita

- la chiave per ottenere giovinezza, salute e vitalità durature -



I Cinque Tibetani non sono per tutti!

Allora ho detto una bugia?... No!

Soltanto per chi non sa più tessere i propri sogni sarà una impresa ardua... Trovare la **Fonte della Giovinezza che può rallentare l'Invecchiamento** è un sogno raggiungibile per chi affronta con semplicità e genuinità questa meravigliosa tecnica tibetana.

Con i **Cinque Tibetani** possiamo davvero ottenere il benessere del corpo, della mente e dello spirito risvegliando le proprie forze energetiche latenti!

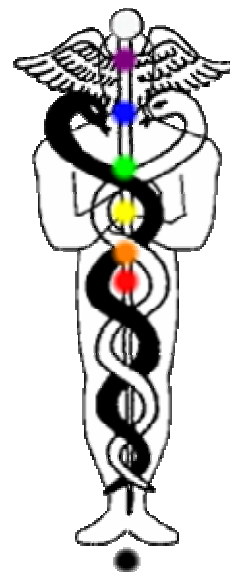
Impariamo a riconquistare con gentilezza, dolcezza ed armonia il nostro “regno perduto”. Concediamoci il giusto tempo e spazio per imparare ad assimilare il potere dei cinque tibetani. Avviciniamoci a questa pratica senza alcuna fretta, né premura! Assaporiamo e gioiamo dei piccoli miglioramenti e progressi che otterremo strada facendo nell'esecuzione di questa miracolosa tecnica.

Si, i Cinque Tibetani funzionano! Non cancellano certamente 40 anni di vita – ma aiutano a farci sentire più giovani, agili e vitali. Una pratica regolare, semmai quotidiana favorisce di sicuro il nostro aspetto esteriore, rendendolo più giovanile, sano e splendente.

Ricordate che c'è solo un modo per scoprire se i cinque riti hanno davvero un effetto su di noi ed è quello di provarli!

Però, non lasciamoci deviare dall' “esteriorità” degli esercizi... o dalle loro promesse che sanno imbrigliare il tempo!

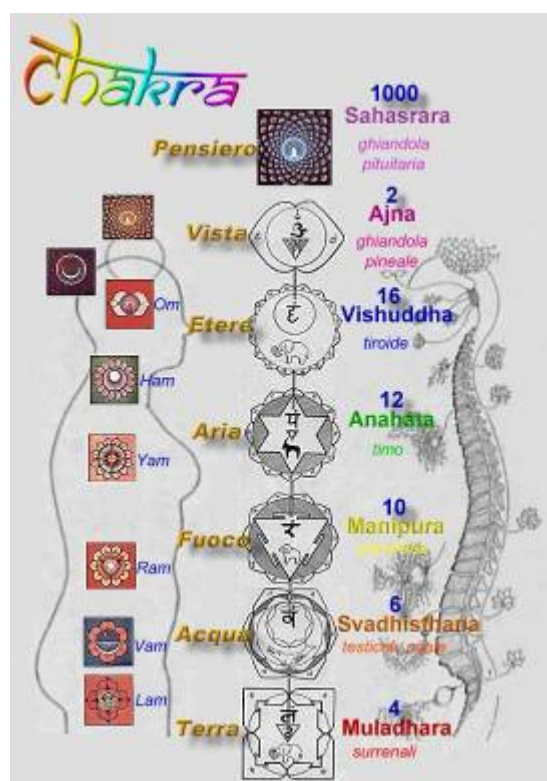
Ma, cerchiamo di vivere i Cinque Tibetani con profondità, come una meditazione attiva... molto efficace per prendere coscienza della nostra vera essenza, che è percepibile solo ai livelli più sottili ed energetici.





Vi chiederete come sia possibile che dei semplici esercizi abbiano un effetto tanto profondo sul processo d'invecchiamento del corpo?

La *fotografia Kirlian* rivela come il corpo sia circondato da un invisibile campo elettrico chiamato "Aura", che denota che siamo plasmati da una qualche forma di energia che permea l'universo (prana). Da migliaia di anni i mistici orientali affermano che il corpo possiede sette centri (vortici) energetici principali (chakra) che corrispondono alle sette ghiandole endocrine.



E sono proprio gli **ormoni** a regolare tutte le funzioni del corpo incluso il processo dell'invecchiamento. Se teniamo presente che la **ghiandola pituitaria** inizia a produrre l'ormone della morte già al principio della pubertà, e di conseguenza cellule e organismo poco a poco si deteriorano a partire di questa giovane età, fa non poco riflettere.

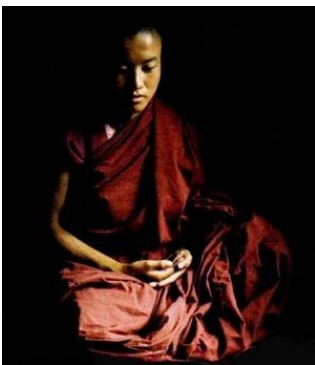
I vortici energetici ruotano a grande velocità. Quando tutti i vortici girano molto bene e in armonia tra di loro, il corpo è in perfetta salute. Quando uno di essi o più rallentano, si instaura l'invecchiamento e il deterioramento fisico.

Quindi, il modo più rapido per riacquistare giovinezza, salute e vitalità è quello di avviare il normale movimento rotatorio dei centri.

LA STORIA



Il libro sui Cinque Tibetani venne scritto negli anni trenta da **Peter Kelder**, ed è l'unica fonte che rivela questi 5 riti magici tibetani che possiedono la chiave per giovinezza, salute e vitalità durature.



Peter Kelder ci rivela che il segreto della forza e vitalità dei Lama Tibetani consiste in alcuni esercizi rituali. Kelder descrive la ricerca di quei riti e di come siano arrivati in Occidente. Con i Cinque Tibetani impareremo a conoscere i misteri che per tanto tempo sono stati celati negli antichi monasteri.



La storia narrata nel libro ha inizio un pomeriggio in cui l'autore, **Peter Kelder**, si sta rilassando su una panchina del parco, leggendo il giornale della sera. Un vecchio gentiluomo gli si siede vicino e lo impegna in una conversazione. L'uomo si presenta come il **colonnello Bradford**, un ufficiale dell'esercito inglese in pensione. La sua carriera lo ha condotto fin nei più remoti angoli del globo, e il colonnello Bradford avvincente l'interesse di Kelder con i racconti delle sue avventure. I due si congedano con la promessa di rivedersi. In seguito si incontrano regolarmente, e alla fine stringono una solida amicizia. Una sera, mentre sono insieme, il colonnello gli annuncia una sorprendente decisione che ha preso. Quando egli era di stanza in India, alcuni anni



prima, aveva udito una storia curiosa e indimenticabile che riguardava i lama di un monastero situato in qualche luogo remoto e selvaggio dell'Himalaya tibetano. In quel monastero, un'antica sapienza tramandata per migliaia di anni prometteva la soluzione di uno dei grandi misteri del mondo. Secondo la leggenda, i lama del monastero erano eredi del segreto della Fonte della Giovinezza.

Il colonnello rimase colpito e incuriosito da questi racconti e cominciò a raccogliere informazioni sulle vie da seguire per raggiungere quella località. Il suo desiderio di trovare la Fonte della Giovinezza lo spinse di ritornare in India.

Passarono molti anni in silenzio, fino che un giorno una lettera annunciò che il colonnello aveva raggiunto il suo obiettivo e stava per tornare. Poco tempo dopo, quando i due amici si ritrovarono, Kelder è testimone di una strabiliante trasformazione. **Bradford**, inaspettatamente, mostra le sembianze “che il colonnello deve aver avuto negli anni della sua giovinezza, molto tempo fa. Invece di un vecchio curvo e pallido con un bastone da passeggio, vide una figura alta, eretta.

Aveva il volto florido e i capelli crescevano folti e neri con rare tracce di grigio”.



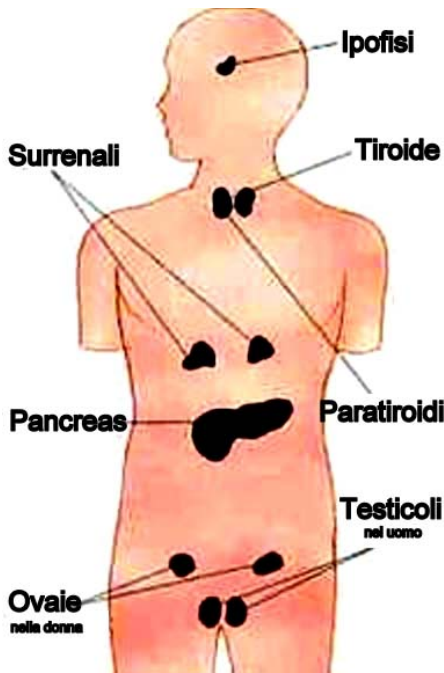
Il colonnello Bradford si apprestò a raccontare al suo emozionato amico tutto ciò che era accaduto durante la sua prolungata assenza. Parlò di anni di lotte e di sforzi ricompensati infine dal successo – la scoperta del remoto monastero tibetano in cui gli occupanti non invecchiavano mai.

“Per le prime settimane dopo il mio arrivo”, disse il colonnello, “mi sentii come un pesce fuor d’acqua”. Ogni cosa che vedevo era per me fonte di meraviglia, a volte potevo a stento credere ai miei occhi. Presto, la mia salute cominciò a migliorare. Riuscivo a dormire profondamente di notte, ed ogni mattina mi svegliavo sentendomi sempre più fresco ed energico. Di lì a poco, mi resi conto che il mio bastone da passeggio mi era necessario solo durante le escursioni sui monti”.

Nelle settimane e nei mesi seguenti, il mio aspetto continuò a migliorare, ed il cambiamento divenne sempre più evidente per tutti coloro che mi conoscevano.

Quindi, il colonnello Bradford spiega esattamente in che modo ha ottenuto questo notevole ringiovanimento. “La prima cosa importante che mi venne insegnata al mio ingresso nel monastero”, disse il colonnello, “fu questa:





Il corpo ha sette centri di energia che potremmo chiamare **vortici**. Gli Indù li chiamano **chakra**. Essi sono dei potenti campi elettrici, invisibili ai nostri occhi, e tuttavia assolutamente reali. Questi sette vortici controllano le **sette ghiandole a secrezione interna nel sistema endocrino**, e le ghiandole endocrine, a loro volta, regolano tutte le funzioni del corpo, compreso il processo di invecchiamento.....

In un corpo sano, ognuno di questi sette vortici ruota a grande velocità, consentendo all'energia vitale, chiamata anche **prana** ovvero energia eterica, di fluire liberamente verso l'alto attraverso il

sistema endocrino. Ma se uno o più di questi vortici inizia a rallentare, il flusso di energia vitale risulta inibito o bloccato, e, ecco, questo potrebbe essere un altro modo per definire l'invecchiamento ed un precario stato di salute.



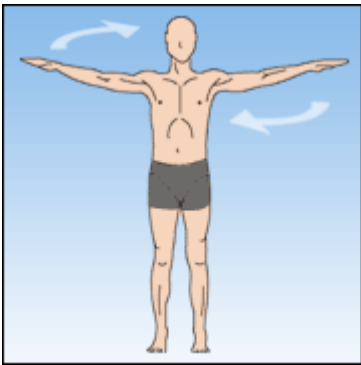
Il modo più rapido per riacquistare la giovinezza, la salute e la vitalità consiste nel riavviare il normale movimento rotatorio di questi centri energetici. Ciò si può realizzare mediante cinque semplici esercizi. **Ciascuno di essi è efficace di per sé, ma i migliori risultati si ottengono con la pratica di tutti e cinque.** In realtà, non si tratta di esercizi veri e propri. I lama li chiamano **Riti** ed anch'io mi riferirò ad essi con lo stesso termine”

Equilibrando i sette Centri Energetici viene normalizzato anche lo squilibrio ormonale, perciò le cellule possono replicarsi e prosperare come quando eravamo giovani. Stimolando tutti i sistemi di regolazione del corpo, le ghiandole endocrine, il sistema circolatorio, i meridiani e così via si agisce sul livello biochimico degli enzimi e degli ormoni, influenzando fortemente la nostra sensazione di benessere e la nostra sfera emozionale.

Detto questo il colonnello descrive ed esegue davanti a Kelder i cinque esercizi yoga che egli chiama **“i Cinque Riti”**. Egli raccomanda a Kelder di iniziare con l'esecuzione quotidiana di ogni Rito ripetuta per tre volte, e poi di aumentare gradualmente le ripetizioni fino ad arrivare a 21 al giorno.



I Cinque Riti nella Pratica



Il primo Tibetano (*La Ruota*) energetizza tutti i chakra e ricarica il fisico dato che il suo scopo è accelerare la velocità dei vortici.

In piedi, a gambe leggermente divaricate, solleviamo le braccia lateralmente estendendo le dita delle mani nello spazio. L'attenzione si pone su un punto all'incirca tre o quattro dita al di sotto dell'ombelico. Rimaniamo sciolti e rilassati. Immaginiamo di affondare nel terreno fino a nove metri di

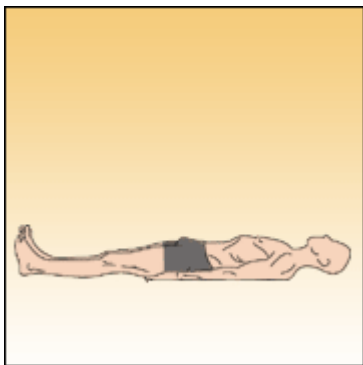
profondità, come se si volessimo mettere radici. Iniziamo a ruotare in senso orario, muovendo i piedi di un quarto di cerchio alla volta. Restiamo sempre sullo stesso punto, aumentando gradualmente la velocità delle rotazioni. Effettuiamo il rito fino al punto in cui si avverte un leggero capogiro. Possiamo attenuare la sensazione di vertigine mettendo a fuoco un punto davanti a noi. Non appena iniziamo a girare continuiamo a trattenere lo sguardo su quel punto il più a lungo possibile. Il punto di riferimento dà la possibilità di sentirsi meno disorientato e stordito.

Per calmare i capogiri che potrebbero manifestarsi alla fine dei cicli rotatori, premiamo i pollici di entrambe le mani sul terzo occhio.

“Fluisco liberamente con gli eventi della vita!”

BENEFICI PER LA SALUTE: intensifica la circolazione, e quindi può alleviare i problemi di vene varicose; tonifica le braccia e ne allevia i dolori dell'osteoporosi; aumenta il flusso energetico attraverso tutti i chakra, specialmente quelli situati alla sommità del capo, la fronte, il torace e le ginocchia, stimolando la rivitalizzazione delle cellule; aiuta il flusso del fluido cerebro-spinale che contribuisce alla chiarezza mentale ed è di ausilio nella prevenzione delle emicranie.

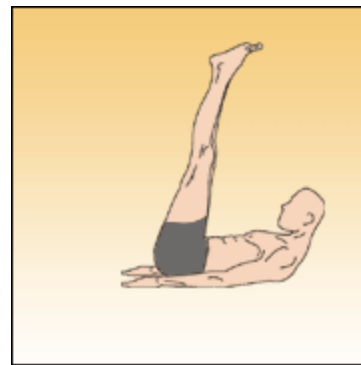




Il secondo Tibetano

(L'Angolo) rinvigorisce gli organi addominali e genitali, tonificando, allo stesso tempo, i muscoli delle gambe e del collo.

Ci distendiamo sul dorso con le braccia lungo i fianchi ed i palmi delle mani girate verso terra con le dita unite.



Solleviamo il capo da terra piegando il mento sul petto e contemporaneamente innalziamo le gambe (con i piedi a martello) in posizione verticale, tenendo le ginocchia tese e il bacino possibilmente a terra. Se siamo in grado di farlo, estendiamo le gambe, senza piegare le ginocchia, all'indietro verso la testa. Espirando riportiamo lentamente a terra sia il capo che le gambe, tenendo sempre le ginocchia tese. Rilassiamo tutti i muscoli prima di ripetere il rito.

Durante l'esecuzione del rito dobbiamo essere ben attenti che tutto il dorso aderisca al pavimento, mentre si sollevano le gambe. L'impulso parte dai talloni, sollevandoli dal pavimento e flettendo i piedi "a martello", con le dita rivolte verso la tibia. Questa posizione di partenza attiva i muscoli estensori delle gambe.

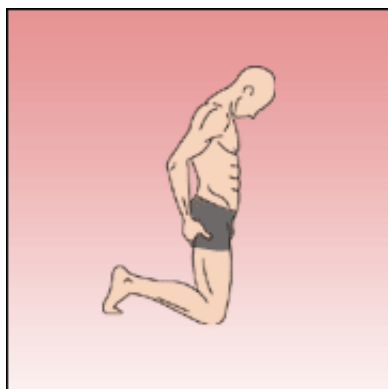
"Offro carica e forza ad ogni cellula del mio corpo!"

Respirazione:

Quando si sollevano le gambe e il capo inspiriamo profondamente ed si espira completamente quando si abbassano. Tra un'esecuzione e l'altra, quando si rilassano i muscoli, continuiamo a respirare mantenendo lo stesso ritmo.



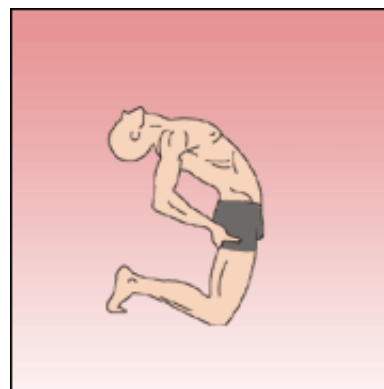
BENEFICI PER LA SALUTE : ha un effetto ristoratore sulla ghiandola della tiroide, sulle surrenali, sui reni, sugli organi del sistema digestivo, e sugli organi e ghiandole sessuali, compresi prostata e utero. E' utile per il ciclo mestruale irregolare ed allevia alcuni dei sintomi della menopausa. Ha un effetto positivo sui problemi digestivi e intestinali. E' ottimo per la circolazione e la respirazione, rendendo più tonici i muscoli cardiaci ed il diaframma, e regola il flusso linfatico. Il movimento inoltre rinforza l'addome, le gambe e le braccia ; allevia la tensione alla parte inferiore della schiena, diminuendo così il dolore ; ha un effetto benefico sulla rigidità delle gambe e del collo.



Il terzo Tibetano

(L'Arco) allevia le tensioni ed i dolori alla schiena ed al collo; stimola ed apre le vie respiratorie e regolarizza la funzionalità degli organi genitali; attiva il terzo, quarto, quinto e sesto chakra.

Mettendoci in ginocchia con le dita dei piedi ripiegate e

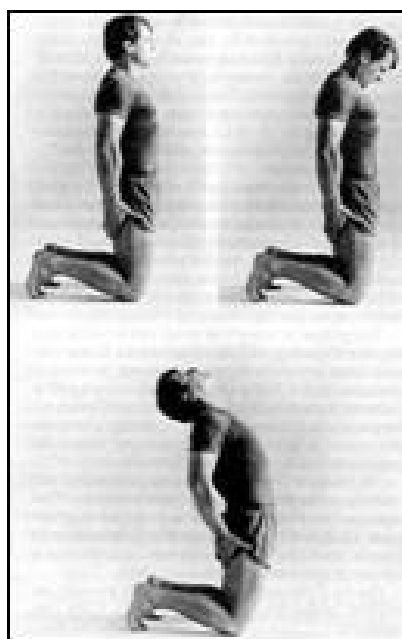


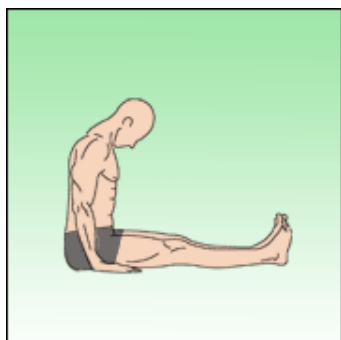
appoggiate a terra, afferriamo con le mani le basi dei glutei o muscoli posteriori delle cosce.. Espirando incliniamo in avanti il capo e il collo ripiegando il mento sul petto. Poi inspirando flettiamo indietro la testa inarcando tutto il busto, concentrandoci sulla parte superiore del dorso e mantenendo perpendicolari le gambe. Avviciniamo al massimo i gomiti uno verso l'altro in modo da chiudere le scapole. In tal modo contraiamo i glutei.

“Apro il mio cuore verso il cielo!”

BENEFICI PER LA SALUTE: come il Secondo Rito, anche il Terzo ringiovanisce la ghiandola della tiroide, le surrenali, i reni, tutti gli organi del sistema digestivo, ed anche gli organi e le ghiandole sessuali compresi prostata ed utero. Risulta particolarmente efficace per le donne in menopausa e per le donne mestruate che tendono ad avere dei cicli irregolari o difficoltosi. Tonifica e rafforza l'addome, rende tonico il diaframma, profonda la respirazione, e allevia la tensione muscolare nelle zone lombare e cervicale, diminuendo dolore e rigidità. Aiuta a liberare dalla congestione dovuta alla sinusite e allevia i sintomi dell'artrite cervicale e dorsale.

Incrementa la generale sensazione di vitalità e di energia

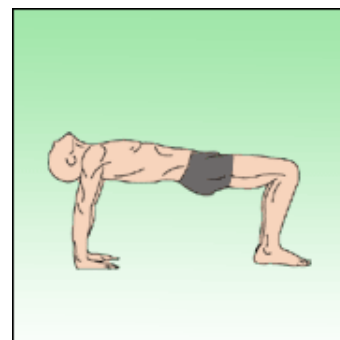




Il quarto Tibetano

(Il Ponte) tonifica le braccia, le gambe ed i glutei; apre la gabbia toracica, scioglie le articolazioni delle spalle e delle anche; energizza il terzo, quarto e quinto chakra.

Ci sediamo per terra con le gambe distese, divaricandole a circa 20 cm e

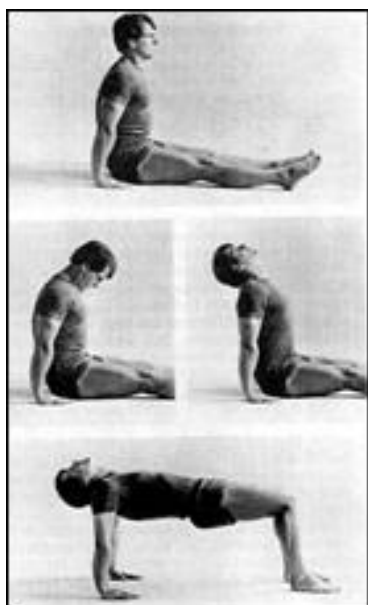


tenendo i piedi a martello. Appoggiamo le mani a terra ai lati del bacino mantenendo il busto eretto. Pieghiamo il mento in avanti sul petto il più possibile

Inspirando premiamo le mani ed i talloni sul pavimento per slittare con il bacino in avanti sollevandolo contemporaneamente da terra, piegando in tal modo le ginocchia fino a formare una linea orizzontale con il busto e le cosce. Si deve in pratica formare un ponte, con il busto che rimane parallelo al pavimento mentre le braccia e la parte inferiore delle gambe formano una linea verticale. Flettiamo il capo all'indietro. In apnea tendiamo ogni muscolo e fibra del corpo.

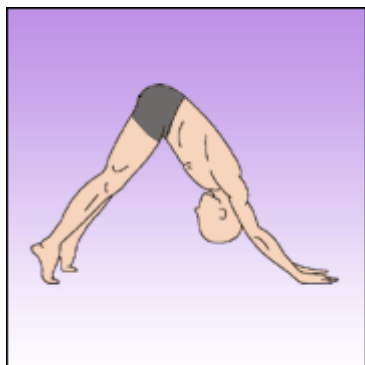
Espirando torniamo alla posizione iniziale, lasciando cadere la testa in avanti rilassando i muscoli prima di ripetere la sequenza.

“La forza della vita pulsa dentro di me!”



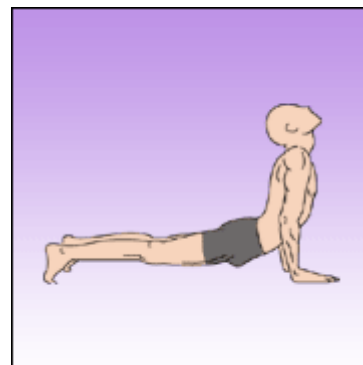
BENEFICI PER LA SALUTE: ha un effetto fortificante sulla ghiandola della tiroide, su tutti gli organi del sistema digestivo, ed anche gli organi e le ghiandole sessuali compresi prostata ed utero, sulla circolazione e sul flusso linfatico. Esso dà tono all'addome, al muscolo cardiaco e al diaframma, e rafforza addome, cosce, braccia e spalle. Se soffrite di congestione da sinusite, troverete che aiuta a liberare i dotti nasali. Se soffrite di artrite localizzata al collo, alla spalle, alle anche ed alle ginocchia troverete questo movimento particolarmente utile ad alleviare i sintomi. Lo stesso si può dire per quelle persone che soffrono di osteoporosi a carico di braccia, gambe e bacino. Rende anche più profonda la respirazione. Questo movimento può inoltre influenzare positivamente i cicli mestruali o difficoltosi e i sintomi delle menopausa





Il quinto Tibetano

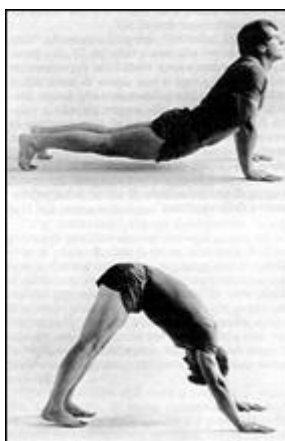
(La Montagna) rinforza i muscoli delle braccia e del petto, allunga la parte posteriore delle gambe e della schiena; stimola e tonifica gli organi addominali ed intestinali; agisce su tutti i chakra!



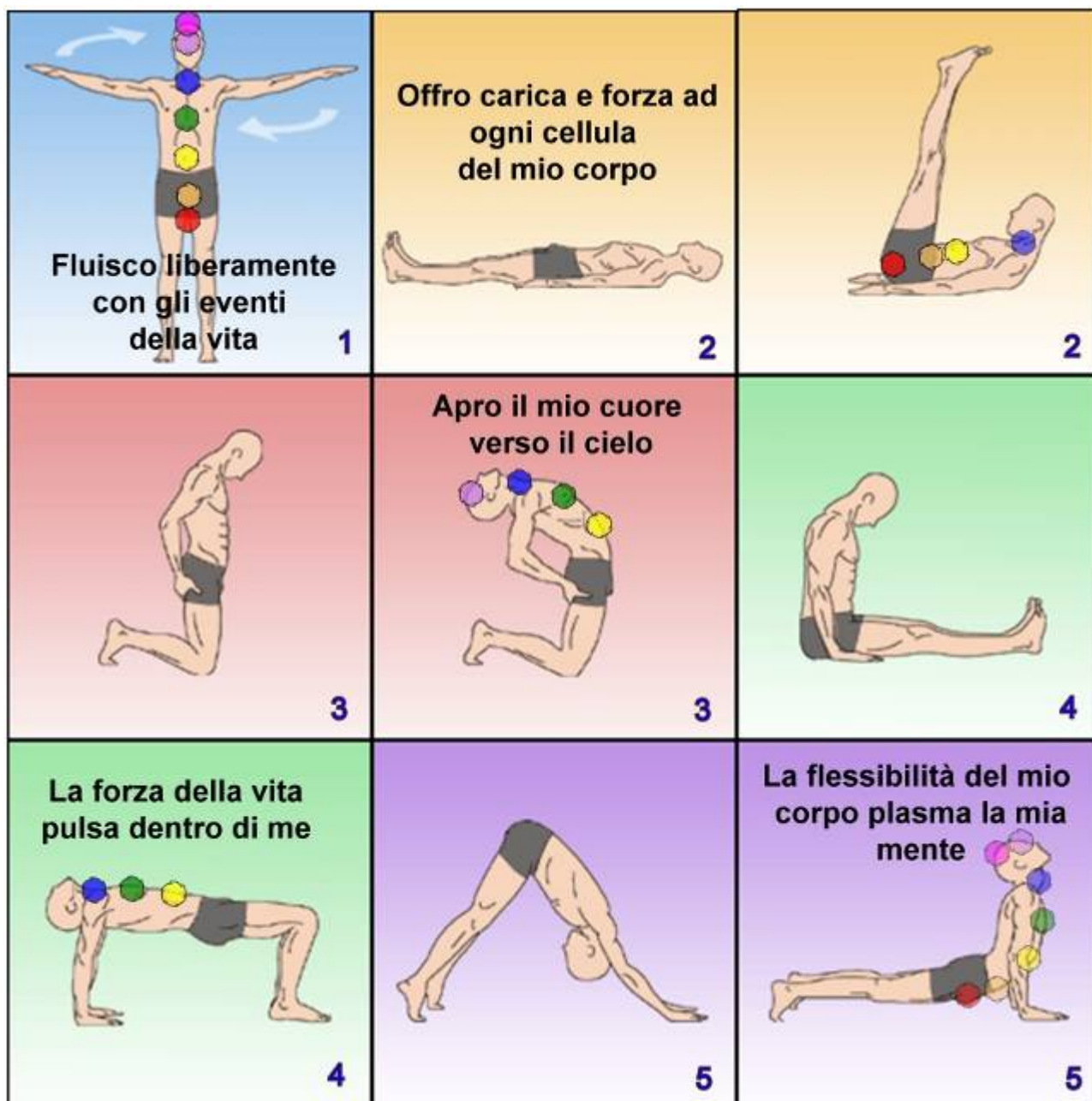
Ci mettiamo carponi con le mani appoggiate a terra, un po' più avanti rispetto alla linea delle spalle, con le punte dei piedi ripiegate. Teniamo sia le mani che i piedi a una distanza di 60 cm. Inspirando alziamo la testa. Espirando solleviamo in alto il bacino allungando la schiena e le gambe e spingiamo i talloni verso terra. Inspirando abbassiamo il bacino ed avviciniamo il pube al pavimento, senza però appoggiare il corpo, facendo leva unicamente sulla punta dei piedi e delle mani con le braccia ben tese, la schiena inarcata, la testa rivolta all'indietro e la bocca leggermente aperta.

“La flessibilità del corpo plasma la mia mente!”

BENEFICI PER LA SALUTE: ha un effetto rinvigorente sulla ghiandola della tiroide, sulle surrenali, sui reni, su tutti gli organi e ghiandole sessuali compresi prostata e utero. Esso favorisce la circolazione e il flusso linfatico, il che ha un impatto positivo sul sistema immunitario, stimola una respirazione più profonda, energia e vitalità, ed accelera la rotazione di tutti i chakra. Tonifica l'addome, il muscolo cardiaco, e il diaframma, rinforza i muscoli addominali, delle gambe e delle braccia e aiuta ad alleviare i dolori lombari così come la rigidità delle gambe e del collo. E' utile per alleviare i sintomi della menopausa e delle mestruazioni irregolari o difficoltose. Inoltre libera la cavità nasali, riduce i problemi digestivi e intestinali, aiuta coloro che soffrono di osteoporosi alle braccia ed alle gambe, e può apportare sollievo a chi soffre di artrite al bacino, alla schiena, alle spalle, alle mani e ai piedi



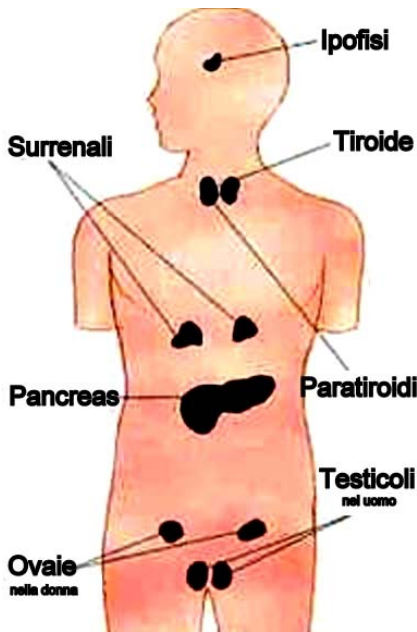
In seguito, il colonello spiega che i benefici apportati dai Riti saranno ancora più accentuati per coloro che praticano la castità!



CONSIGLI

E' necessario credere che è possibile arrestare o almeno minimizzare gli effetti del processo di invecchiamento, e bisogna credere che si è veramente in grado di farlo. Questa attitudine mentale rappresenta ciò che fa la differenza. "Se riuscite a vedervi giovani, nonostante la vostra età, anche gli altri vi vedranno così". Ogni rito è importante quindi per funzionare devono essere fatti tutti. Se non si riesce a farli tutti si possono suddividere in due momenti: al mattino e alla sera. Se non si riesce proprio a fare uno dei riti, è consigliabile lasciar perdere, fare gli altri e dopo alcuni mesi riprovare a farlo. Non bisogna affaticarsi, ma arrivare gradualmente all'obiettivo. Ovviamente perché siano veramente efficaci i 5 riti devono essere fatti tutti i giorni. Al massimo si può tralasciare un giorno alla settimana.

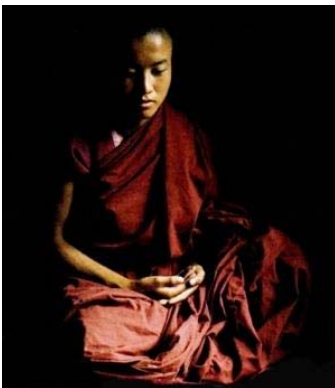
IL PUNTO DI VISTA DELLA MEDICINA



I vari medici interpellati ritengono che il miglioramento della circolazione prodotto dai Riti aiuti il corpo a liberarsi dalle tossine, prodotti di scarto e impurità che sono immagazzinati nel tessuto grasso, negli organi e nelle articolazioni. Altri focalizzano l'attenzione sul fatto che i Riti generano un migliore flusso di ossigeno verso il cervello, la qualcosa migliora la sua capacità di funzionamento. Molti sono convinti che la stimolazione dei chakra, o centri di energia, rappresenti di fatto una stimolazione del sistema endocrino.

“La collocazione dei chakra lungo la colonna vertebrale corrisponde a quella delle maggiori ghiandole endocrine”, spiega il dottor David Selman. “Queste ghiandole aiutano a mantenere l'equilibrio omeostatico della struttura chimica corporea e le sue funzioni automatiche. La tiroide e l'ipofisi, che sono legate alla produzione dell'**ormone della crescita associato all'invecchiamento**, fanno parte del sistema endocrino. Esse sono situate nell'area della testa e del collo, ed i Riti funzionano ottimamente impegnando quella zona ed attivando quelle ghiandole. Negli studi scientifici, l'introduzione di piccole quantità di questo ormone della crescita ha dimostrato di rallentare il processo di invecchiamento.

L'EFFETTO PLACEBO



Una delle chiavi del successo di Bradford nel creare un corpo più giovane consiste nel vederlo come tale.

(Noi diventiamo ciò che pensiamo!)

Il fenomeno chiamato effetto placebo dimostra in modo molto evidente che le aspettative e convinzioni sono in grado di influire direttamente sullo stato fisico. Un placebo non è altro che una pillola di zucchero data a pazienti che credono di ricevere un farmaco benefico. Approssimativamente un terzo dei pazienti che ricevono un placebo sperimenta dei miglioramenti, proprio come se avessero assunto un farmaco

attivo. E' probabile che il reale miglioramento fisico venga creato nella mente del paziente e nella aspettativa di miglioramento. L'opera della *psicoterapeuta Evelyn Silvers* di Los Angeles, libera docente, dimostra quanto potente possa essere l'effetto placebo. Ella disse a soggetti che soffrivano di dolori cronici che il loro corpo ospitava una “farmacia interna”. Combinando insieme suggestione e visualizzazione guidata, ella incoraggiò i pazienti a stimolare la produzione di “farmaci” che sopprimessero il dolore. Chiese loro di immaginare la costituzione di un'ampia riserva di endorfine (i soppressori naturali del dolore fisico), che essi potevano mentalmente iniettare per endovena. I risultati furono impressionanti. Utilizzando questa tecnica, molti pazienti riuscirono ad eliminare o ridurre il dolore cronico ed a disassuefarsi dagli antidolorifici.

L'Efficacia dei Cinque Tibetani sui vari disturbi della vita quotidiana



L'EMICRANIA

L'emicrania è una sindrome che oggi appare molto diffusa. Molti di coloro che soffrono di emicrania mi hanno riferito che, con l'esercizio quotidiano dei Cinque Tibetani, gli attacchi sono diventati più rari, oppure sono addirittura scomparsi dopo un certo periodo di pratica. Spesso l'emicrania è legata a un **problema ormonale** o a uno **squilibrio del metabolismo**, o anche a una reazione dell'organismo all'**eccesso di stress**. Come indicano i risultati dei test, grazie agli esercizi si ottiene una diminuzione degli stati di tensione, il fegato viene stimolato a svolgere un'azione più intensa di disintossicazione

e risultano facilitate le funzioni intestinali.

L'AUMENTO DI PESO

L'aumento e il calo di peso sono spesso da ricondurre a un metabolismo troppo attivo o, viceversa, troppo pigro. In questo senso sono particolarmente importanti le attività della **tiroide**, delle **ghiandole surrenali** e del **fegato**. Ci vengono riferiti spesso casi di “scioglimento dei cuscinetti di grasso”. Inoltre si verifica un miglioramento della pelle, che diventa più soda, e questo avviene, secondo quanto ci è stato riferito da più parti, senza che si avvertano sensazioni di fame o stress psichico. Evidentemente gli esercizi favoriscono l'instaurarsi di un metabolismo equilibrato, stimolando la funzionalità del fegato e dell'intestino. Risultato: il corpo dispone di maggiore energia e lo stimolo della fame si normalizza.



L'INSONNIA E I DISTURBI DEL SONNO



Oggi giorno l'insonnia è molto diffusa. I sintomi legati alla mancanza di sonno scompaiono spesso dopo un breve periodo di regolare pratica degli esercizi. Ansia, stress e sovreccitazione sono indizi di un eccesso di energie, che intacca la capacità dell'organismo di rigenerarsi. Normalmente, durante il sonno tutte le attività degli organi seguono un ritmo sensibilmente più lento

rispetto allo stato di veglia. Il sonno dunque è il momento della rigenerazione: se questa non è più possibile, possono derivarne malattie gravi. D'altra parte si osserva spesso che la fase di rigenerazione, ossia le ore di sonno necessarie, si riduce vistosamente grazie all'esercizio regolare.